

Laat los en Voel je goed

Eén aanraking doet méér dan duizend woorden.

Janneke Venema geeft individuele behandelingen en massagecursussen. Haar werkwijze maakt steeds meer mensen enthousiast: Rebalancing en Träger zijn gericht op ontspanning, plezier en contact met het eigen lichaam. Ze wordt veel bezocht door mensen met burnout klachten, hoofd- en nekpijn, rug- en schouderklachten en slaapproblemen.



Maar ook wie behoefte heeft aan ontspanning en meer inzicht in de eigen patronen, die niet meer heilzaam zijn, durende onbegrijpelijke klachten die maar niet overgaan, of verlangt naar meer contact en nabijheid, of kampt met moeite met grenzen, is bij haar aan het juiste adres.

We hebben allemaal behoefte aan ontspanning, support, verbondenheid en aanraking. Al deze dingen zijn te vinden in het lichaam. Maar door de drukte van alledag vergeten veel mensen naar hun lichaam te luisteren”, aldus Venema. “Mensen proberen hun wensen en behoeftes op te lossen door erover na te denken in plaats van echt te gaan voelen. Wat zijn mijn wensen? Klopt mijn leven met wat mijn behoeften zijn? Zorg ik dat ik voldoende slaap, ontspanning, plezier en ruimte heb, naast mijn gebruikelijke verantwoordelijkheden en verplichtingen? Wat heb ik werkelijk nodig? Wat vertelt mijn lichaam mij daarover?

Wanneer je moeite hebt met voelen van hetgeen in jezelf te ervaren is, kan het lichaam gaan protesteren in de vorm van lichamelijke en/of psychische klachten. Voorbeelden daarvan zijn prikkelbaarheid, hoofdpijn, onrust en slapeloosheid.” Janneke Venema is ervan overtuigd dat het lichaam ons perfect kan vertellen wat we nodig hebben, als we daar maar naar willen luisteren. En dat kun je leren! “Het lichaam bezit van nature een groot vermogen tot contact maken, genieten, ontspannen en voelen”, zegt ze. Haar behandelingen nodigen hier via aanraking toe uit. Aanraking ontspant en stelt gerust. Bewust

en onbewust gespannen spieren laten hun verkramping los en dat voelt bevrijdend. “Er komt rust in je hoofd en je voelt weer grond onder je voeten. Bewegen gaat makkelijker. Je voelt je vrijer, energiever en weer een beetje nieuw”, zo omschrijft een cliënt zijn behandeling. Nieuw in haar aanbod is de Thaise Yoga massage. Waarbij het lichaam moeiteloos van de ene stretching in de andere wordt gebracht. Waarbij acupressuurpunten tegelijkertijd worden behandeld. Behandelingen zijn er voor jong en oud.

Indicaties voor Rebalancing:

- Behoeftes aan erkenning en ontspanning
- Verlangen om te verbinden
- Behoeftes om grenzen aan te geven
- Behoeftes om uit het hoofd en meer in het gevoel te komen
- Beter willen ademen
- Meer grond onder de voeten willen ervaren

Fysieke indicaties voor Rebalancing:

- Burn out, depressie en stress
- Moeizaam bewegen en lopen
- Hoofd-, Nek-, Rug- en Schouderklachten
- Slaapproblemen
- RSI, tennisarm e.a. gewrichtsklachten
- Houdingscorrectie

Corine in de praktijk

Onlangs had ik een meisje van 6 jaar uit Zwolle in de praktijk. Haar oma deed bij mij de vervolg cursus massage en had Corine al diverse malen gemasseerd. Nu was het tijd om zelf een keer door ‘de juf van oma’ gemasseerd te worden. De reden die haar

ouders opgaven was, dat Corine wel wat extra aandacht kon gebruiken door middel van een massagebehandeling. Corine groeit op in een druk gezin waarvan zij de oudste is van drie meisjes. Een jonger zusje van vier jaar is doof geboren en er is nog een meisje van twee jaar. “Corine komt af en toe aandacht tekort”, zei haar moeder. “Omdat ze zo van masseren houdt wilden we haar dit geven.” Corine is een erg lief en beweeglijk meisje vol met verhalen. Haar fantasie en de werkelijkheid lijken soms door elkaar heen te lopen.

Zo ziet ze ’s avonds ‘schaduwen’ in haar slaapkamertje waar ze bang van wordt. Dan loopt ze nachts naar de ouderlijke slaapkamer en zoekt steun bij haar ouders. Haar vader is daar niet zo blij mee en wil zijn rust en de moeder vindt het wel prima zo. Dan is Corine gerustgesteld. Maar het is wel een punt van zorg.

Ik besluit het fenomeen van de schaduw na te spelen en doe alsof ik Corine ben. Zij speelt de schaduw na en komt haar eigen kamertje binnen. Zodra ze binnen is, begroet ik haar schaduw en vraag vervolgens om de kamer van Corine weer te verlaten en naar het licht te gaan. Dat was nieuw voor de schaduw. ‘In het licht kun je vinden wat je nodig hebt en daar kun je rust vinden, niet bij mij.’ Ik stuur de schaduw hiermee dus in wezen weg.

Daarna nodig ik Corine uit op tafel en masseer haar. Ik merk dat er veel spanning in haar lijfje zit en dat ze moeilijk stil kan liggen. We beginnen op de buik en ik raak haar benen, rug en armen aan. Met aandacht, speels, zacht en soms wat meer uitdagend. De afwisseling vindt ze fijn. Omdat haar oma haar al vaak heeft aangeraakt herkend ze sommige dingen die ik doe. Daardoor is het ook vertrouwd. Dan gaat ze op haar rug liggen en behandel ik haar voorkant. Ze wordt er blij en rustig van. Ze kan beter blijven liggen nu. In haar nek en schouders zit de meeste spanning. Daar werk ik speldenderwijs aan zodat ze daar meer ruimte krijgt.

Na afloop staat ze op en ze voelt zich rustiger en trots. Omdat ze nu nog beter weet hoe masseren gaat en wat haar oma eigenlijk aan het leren is. Dat is ook wel iets voor haar. Later vertelde haar moeder mij dat ze de sessie nog vaak in herinnering brengt, dat het haar zelfvertrouwen heeft gegeven en dat ze nu ook anderen masseert. Waardoor ze veel waardering krijgt van anderen. Het gebrek aan aandacht bij Corine is op een wonderlijke manier wat meer in balans gekomen.

Behandeling

Een behandeling begint met een anamnese waarin ik mensen vraag naar de voorgeschiedenis van hun klachten. Hoe is hun leefsituatie en wat is de invulling van hun dagelijks leven. Hoe belast zijn ze en wat is hun draagkracht eigenlijk? Gebruiken ze medicijnen en zo ja hoelang al? Hoe ziet hun voedingspatroon eruit? Deze informatie geeft vaak al een beeld over iemand. Heeft iemand aandacht

voor zijn lichaam of is het lichaam een ding dat het moet doen. Is iemand zorgzaam voor zijn lichaam en wordt het begrepen? Zijn symptomen dingen die Weg moeten of spreekt daar soms een boodschap uit?

Vervolgens kijk ik hoe iemand staat en loopt. Daar haal ik veel informatie uit die ik gebruik bij het werken op de massagetafel. Het liggen op een massagetafel maakt mensen kwetsbaarder dan wanneer ze praten vanuit de stoel. Het begrijpen van hoe een lichaam in elkaar zit en hoe het hoort te functioneren is al een stap op weg naar verbetering. Dan is het van belang dat mensen hun lichaam ook gaan voelen om te weten wat er zich van binnen allemaal afspeelt. Die innerlijke reis kan allerlei vormen aannemen en is vaak enorm bevrijdend. Hierin toont zich de intelligentie van het lichaam.

Ieder mens is anders en ieder lichaam ook. Wat ieder mens nodig heeft qua aanraking en stimulans is een reis die voor veel mensen de moeite waard is. Ik ben daarbij graag ondersteunend, soms uitdagend, soms kalmerend en soms stil aanwezig. Voor een duurzamer effect is het raadzaam meerdere behandelingen te nemen. Maar je kunt ook gerust komen voor een kennismakingssessie. Gun jezelf deze ervaring!

Verwijzing en vergoeding

Een verwijzing kan, maar is niet noodzakelijk. De zorgverzekeraar vergoedt in veel van de gevallen (een deel van) de behandeling. Vraag naar de voorwaarden. Rebalancing valt onder complementaire geneeskunde. Lid: VBAG en RBNG en TVD. Links: Kate Rose, Stephan Hausner, Ulf Pape en Avi Bahat.



Praktijk voor Rebalancing en Träger Janneke Venema

Distelvlienderlaan 43, Apeldoorn.

Tel: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apeldoorn.nl
inbalance@kpnplanet.nl